শ্রীশ্রীদুর্গা
শরণং।

শ্রীরাজকৃষ্ণ মুখোপাধ্যায়
রচিতা।

আত্মরক্ষা।

CALCUTTA.
A. Lawrence, Printer, Sumachar Chandrika Press.

১২৫৪ সাল।

ভূমিকা।

এই ক্ষুদ্র পুস্তক প্রস্তুত করিবার কোন পূর্ব্ব সূচনা ছিলনা দৈববশতঃ ও নানা প্রকার অহিত ভোজন ও পরিশ্রম ইত্যাদি জন্য প্রাচীন রোগে পীড়িত হইয়া অধিক কাল নিষ্কর্ম্মান্বিত হইয়া থাকিতে হইল এজন্য অন্য প্রকারে কালক্ষেপ না করিয়া আহ্লাদ পূর্ব্বক এই আত্মরক্ষা নামক পুস্তক নিদানাদি গ্রন্থ হইতে সংগ্রহ করিয়া অতি বিজ্ঞ চিকিৎসকের সম্মতে প্রস্তুত করিলাম বোধ হয় ইহাতে অশেষ ব্যক্তির উপকার হইবেক।

সূচক পত্র।

শ্রীশ্রীদুর্গা

শরণং

শ্রীরাজকৃষ্ণ মুখোপাধ্যায়

রচিতা।

আত্মরক্ষা।

CALCUTTA.

A. Lawrence, Printer, Sumachar Chandrika Press

১২৫৪ সাল।

ভূমিকা।

এই ক্ষুদ্র পুস্তক প্রস্তুত করিবার কোন পূর্ব্ব সূচনা ছিলনা দৈববশতঃ ও নানা প্রকার অহিত ভোজন ও পরিশ্রম ইত্যাদি জন্য প্রাচীন রোগে পীড়িত হইয়া অধিক কাল নিষ্কর্ম্মান্বিত হইয়া থাকিতে হইল এজন্য অন্য প্রকারে কালক্ষেপ না করিয়া আহ্লাদ পূর্ব্বক এই আত্মরক্ষা নামক পুস্তক নিদানাদি গ্রন্থ হইতে সংগ্রহ করিয়া অতি বিজ্ঞ চিকিৎসকের সম্মতে প্রস্তুত করিলাম বোধ হয় ইহাতে অশেষ ব্যক্তির উপকার হইবেক।

সূচক পত্র।

আত্ম রক্ষা।

জগদীশ্বর জগৎ সংসারে নানাপ্রকার অদ্ভুত সৃষ্টি করিয়াছেন তাহা অস্মদাদির অন্তঃকরণের মধ্যে বিবেচনা করিলে চমৎকৃত হইয়া সর্ব্ব কর্ত্তার প্রতি ভক্তি উদয় হয়। কিন্তু ঐ সকলের কি জন্য ক্রমাগত সর্জ্জন হইতেছে এবং ক্রমাগত পালন হইতেছে এবং ঐ সকল সৃষ্টি করণের কারণ কি তাহা জানিবার শক্তি অস্মদাদির মানবদেহে পরমেশ্বর দেন নাই অতএব ঐসকল মানব শক্তির বহির্ভূত বিষয় বিবেচনা করিলে অস্মদাদির অন্তঃকরণ বিস্মিত হয়। অস্মদাদির মানব দেহের কর্ত্তব্য কর্ম্ম যাহা হয় তাহাই বিবেচনা করিতে আমরা শক্ত এবং তাহা অস্মদাদির সর্ব্বদা চেষ্টা করা উচিত কারণ আশু ফল প্রাপ্ত হইতে পারা যায়।

সর্ব্ব শাস্ত্রের মূল এবং সকল সাধুলোকের বচনের স্থূল যে মনুষ্যের কর্ত্তব্য কর্ম্ম সর্ব্বদা আত্ম রক্ষাকরা তাহা ভিন্ন ধর্ম্মার্থ কামমোক্ষ উৎপন্ন হইতে পারে না। কিন্তু স্বধর্ম্ম রক্ষা ও পরোপকার নিমিত্ত দেহনাশ সময়ানুসারে করিতে হয় এবং তজ্জন্যই আত্মরক্ষা অতি কর্ত্তব্য কর্ম্ম।

ধর্ম্মার্থকামমোক্ষাণা
মারোগ্যং মূলমুত্তমং।

ধর্ম্ম অর্থ কামমোক্ষ জন্য শরীরের আরোগ্য রাখিবেক।

আত্মস্বার্থ ও আত্মরক্ষা সকল মনুষ্যের অন্তঃকরণে উদিত আছে কিন্তু আত্মরক্ষা ও যথার্থ সুখ সম্ভোগ কিপ্রকারে হয় তাহা অনেকে জানেন না। যেসকল ব্যক্তিরা প্রথম বয়সঅবধি শরীর রক্ষার্থ নিয়মাদি তত্ত্বাবধারণ এবং কার্য্য কারণ বিবেচনা পূর্ব্বক শরীরকে উত্তমরূপে রক্ষা করিয়াছেন তাঁহারাই সুস্থ শরীরের যে ফল তাহা ভোগ করিয়াছেন এবং তাঁহাদিগকে

জ্ঞানী কহিতে হইবেক। এইপ্রকার যত্নে জ্ঞানী হওয়া সকলের পক্ষে ঘটে না। কেহ বা সুখাভিলাষে কেহ বা, সংসর্গ দোষে কেহ বা অজ্ঞান বসে অগ্নিতে হস্ত প্রক্ষেপ করেন সুতরাং অগ্নির স্বগুণ অবশ্য হস্ত দগ্ধ হইবেক পশ্চাৎ বিলাপে কিছু হইতে পারে না। মানবদেহ পতনের স্থিরতা নাই কিন্তু পরমায়ুঃ সত্ত্বে অহিত আহার কুব্যবহার ও কুচিকিৎসা দ্বারা লোকে মৃত্যু হস্তে পতিত হয় কেহ বা নানাপ্রকার রোগে মৃত্যু অপেক্ষা অধিক যাতনা ভোগ করে। এইসকল উৎকট ঘটনা না হইতে পারে এজন্য আমারদিগের পূর্ব্ব সাবধান স্বধর্ম্মে মতি সদ্ব্যবহার সদ্বিবেচনা সুনিয়ম ইত্যাদি অবলম্বন করা উচিত হয় এবং পীড়া হইলে সুচিকিৎসা করিতে হয়। পরমায়ুঃ সত্ত্বে জীবের ধ্বংস হয় কি না হয় অতিশয় বিতণ্ডা ছিল কিন্তু অনেক পণ্ডিতের বিচারে এই স্থির হইয়াছে যে পরমায়ুঃ শেষ হইলে জীবের মৃত্যু অবশ্য হইবেক তাহা কেহ নিবারণ করিতে পারে না কিন্তু পরমায়ুঃ সত্ত্বেও জীবের নাশ হয়

তাহার দৃষ্টান্ত ভূরি২ আছে৹অতএব পূর্ব্বসাবধান হইলে পরমায়ুঃ সত্ত্বে যে মৃত্যু হয় তাহা হইতে উত্তীর্ণ হওয়া যায় এবং পীড়িত হইলে ঐজন্য সুচিকিৎসা ও ধর্ম্মোপাসনা করিতে হয়।

স্বধর্ম্মানুষ্ঠান।

যতোধর্ম্ম স্ততো জয়ঃ। এই যে সাধারণ বাক্য অতি অমূল্য রত্ন। ধর্ম্ম ব্যতিরেকে কোন ক্রিয়া সিদ্ধ হয় না অতএব আত্মরক্ষার্থে সর্ব্বদা ধর্ম্মানুষ্ঠান করা অতি আবশ্যক। পৃথিবীর মধ্যে দেহ বন্ধু বান্ধব ধন দ্রব্য সামগ্রী ইত্যাদি সকল ভগবানচন্দ্রের কৃপাতে আমরা প্রাপ্ত হইয়াছি এবং তিনি ভিন্ন অন্য কাহার দিবার ও লইবার সাধ্য নাই। অস্মদাদির আত্মরক্ষা ও নানাপ্রকার কামনা এবং সুখ দুঃখের সময় সেই ভগবানচন্দ্রকে এক চিত্তে সর্ব্বদা স্মরণ করিলে ও পূজাদি দ্বারা ও স্তুতি পাঠাদি দ্বারা আমরা অবশ্যই কৃতকার্য্য হইতে পারি। নারায়ণচন্দ্রকে স্মরণ করিয়া কর্ম্ম করিলে অন্তঃকরণ সৎকর্ম্মের প্রতি ধাবমান হয়

এবং সৎকর্ম্ম করিলে সুখের পরিশেষ নাই। অন্তঃকরণে সুখোদ্ভব হইয়া শরীর প্রফুল্ল থাকেন। যেব্যক্তি ধর্ম্মে মতি না দিয়া ঈশ্বরের নাম না করিয়া কর্ম্ম করে তাহার সর্ব্বদা কুকর্ম্মে মতি হয়। কুকর্ম্ম ফলেতে অন্তঃকরণে দুঃখ হয় এবং শরীরেতে পীড়া হয়।

জন্ম গ্রহণ করিলে মৃত্যু আছে পরমায়ুঃ শেষ হইলেই মৃত্যু হইবেক তাহা কেহ নিবারণ করিতে পারে না। মৃত্যুকাল অস্মদাদির জানিবার সামর্থ্য নাই এজন্য আমারদিগের সর্ব্বদা প্রস্তুত থাকা অতি আবশ্যক অর্থাৎ মনুষ্য জন্মের যাহা কর্ত্তব্য কর্ম্ম তাহা সাধ্যানুসারে ত্রুটি না হয়। সৎকর্ম্মের সদুপায় হইলে কালবিলম্ব না হয়।

ঈশ্বরের প্রতি দৃঢতরা ভক্তি ও গুরুতর লোকের প্রতি ভক্তি এবং তাঁহারদিগের তুষ্টিজনক সৎকর্ম্ম করা আত্মীয় বন্ধুকে প্রতিপালন করা পরোপকার করা দেশীয়ের উপকার করা সত্যবাদী হওয়া স্বধীন্যায়. ইন্দ্রিয় বশীভূত করা ইত্যাদি সকল

কর্ম্ম যে ব্যক্তি করে তাঁহাকেই ধন্য বলা যাইতে পারে এবং তাঁহার প্রতি ঈশ্বরের অবশ্য কৃপাবলোকন হয়। এমত কৃতকার্য্য ব্যক্তির অন্তঃকরণ সর্ব্বদা হৃষ্ট থাকে এবং তাঁহার শরীরে রোগের সাধ্য নাই যে প্রবেশ করে।

সময় নিরূপণ।

সময়ের নিরূপণ করা সকলের পক্ষে এবং সাংসারিক বিষয় কর্ম্মেতে অতি আবশ্যক। বিশেষ নব্য ব্যক্তির প্রতি কারণ সময়ের গুণাগুণ এবং সময়ের নিরূপণ বিশেষরূপ বিবেচনা না করিলে চির কাল দুঃখভোগ করিতে হয়।

মনুষ্যের দীক্ষাগুরুর মধ্যে প্রধান ঈশ্বরের সৃষ্টি তাহাতে সময়ের গুণাগুণ ও সময়ের নিরূপণ বিবেচনা করিয়া দেখ। শীত গ্রীষ্ম ইত্যাদি সকল ঋতুর সময়ে আপন২ শক্তি প্রকাশ ও সময়ের-ফল শস্য জন্তু ইত্যাদি সর্জন ও পতন হইবেক কোন প্রকারে তাহা লঙ্ঘন হইতে পারিবেনা। এবং পৃথিবী চন্দ্র সূর্য্য ও গ্রহগণ ইত্যাদি যাহার যে গমনাগমনের

সময়ের নিয়ম আছে তাহা অবশ্য হইবেক সুতরাং সুচারুরূপে সংসার চলন হইতেছে।

পাঞ্চভৌতিক জন্য প্রযুক্ত মনুষ্যের শরীরকে ক্ষুদ্র ব্রহ্মাণ্ড বলাযায় এবং নির্দ্দিষ্টকালে কর্ম্মাদি করিতে হয় নতুবা রক্ষা হয় না। নিয়মিত সময়ে পরিশ্রম আহার নিদ্রা অতি আবশ্যক তাহার পরিবর্ত্তন হইলেই রোগোৎপত্তি হয় তৎকালীন যদ্যপি না হয় কালবিলম্বে রোগ ভোগ করিতে হয়। সংসারীয় সকল বিষয় কর্ম্ম ইত্যাদিতে যাহার যে নির্দ্দিষ্টকাল তৎকালে কর্ম্ম করিলেই অবশ্য ফলোদয় হইবেক অসময়ে কোন কর্ম্ম ফলদায়ক হয় না।

শিশিরকাল। মাঘ ফাল্গুন। বাতিক বৃদ্ধি হয় ধাতু পোষক দ্রব্য অল্প আহার। রুক্ষদ্রব্য পরিত্যাগ করা উচিত।

বসন্তকাল। চৈত্র বৈশাখ। কফবৃদ্ধি ও অগ্নি মান্দ্য হয় গুরুপাক ও মিষ্টদ্রব্য পরিত্যাগ ও পরিশ্রম করা বিধি।

গ্রীষ্ম। জ্যেষ্ঠ আষাঢ়। বায়ুবৃদ্ধি ও দুর্ব্বলতা

করে স্নিগ্ধক্রিয়া অল্প স্ত্রী সংসর্গ ও অল্প পরিশ্রম করা উচিত। অম্ল লবণ রুক্ষ দ্রব্য নিষেধ।

বর্ষা। শ্রাবণ ভাদ্র। বায়ুবৃদ্ধি ও সূর্য্যরশ্মিতে দোষাশ্রিত হইয়া অগ্নিমান্দ্য হয় অল্প আহার করা উচিত। অধিক উষ্ণ স্নিগ্ধ দ্রব্য ভক্ষণ ও নদীর জলপান অধিক পরিশ্রম অধিক স্ত্রী সংসর্গ নিষেধ রৌদ্র বাতাস জল ইত্যাদি শরীরে প্রবিষ্ট না হইতে পারে প্রত্যহ স্নান করা উচিত।

শরৎ। আশ্বিন কার্ত্তিক। পিত্তবৃদ্ধি হয় ও কফ অনুগত থাকেন লঘু মিষ্ট ও স্নিগ্ধদ্রব্য আহার। উপবাস ও জোলাপ লওয়া বিধি হিমরৌদ্র শরীরে প্রবিষ্ট হইলে বিষম পীড়া দায়ক হয়।

হেমন্ত। অগ্রহায়ণ পৌষ। কফবৃদ্ধি হয় লঘু আহার করা উচিত।

প্রাতঃকালে কফ মধ্যাহ্নকালে পিত্ত এবং সায়ং কালে বায়ুবৃদ্ধি হয় এবং রাত্রিযোগে ঐ প্রকার হয়। বাল্যকালে কফ মধ্যকালে পিত্ত বৃদ্ধকালে বায়ু বৃদ্ধি হয়। ভোজন করিবামাত্র কফবৃদ্ধি পরিপাক কালীন পিত্তবৃদ্ধি ও পরে বায়ু বৃদ্ধি হয়।

আচার ব্যবহার ।

সেদেশে যে কর্ম্ম প্রচলিত থাকে তাহাকেই আচার ব্যবহার বলাযায় সদাচার ও সদ্ব্যবহার গ্রহণ করাই আবশ্যক কদাচার ও কুব্যবহার পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। কোন্ ব্যবহার সৎ ও অসৎ তাহা বিবেচনা করা পণ্ডিতের কর্ম্ম কারণ অনেক বিষয়ে যাহা আমরা হঠাৎ কুব্যবহার বলি তাহার উপকার বিশেষ রূপে বিবেচনা করিলে সদ্ব্যবহার হয় যেমত প্রত্যহ উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন করা এবং কখনং গাত্রে হরিদ্রা লেপন করা। ইহাকে অনেকে কুব্যবহার বলে কারণ তৈলেতে বর্ণ ময়লা হয় সর্ব্বদা শরীর ক্লেদযুক্ত হয় এবং বস্ত্র ইত্যাদি সকল অপরিষ্কার হয়। এবং হরিদ্রা গাত্রে লেপন করিলে তামসিক রূপে বলা যায় বিবাহের বর সজ্জা হইল। কিন্তু এই দুই দ্রব্য আমারদিগের বঙ্গদেশে কি উপকারি হয় তাহা বর্ণিতে অশক্ত। তৈল প্রত্যহ উত্তমরূপে শরীরে মর্দ্দন করিলে সকল ব্যাধি নিবারণ করে এবং হরিদ্রা লেপন করিলে শরীরের দুষ্ট রসাদি নষ্ট করে । উৎকৃষ্ট

গরম গুরুপাক দ্রব্যাদি সর্ব্বদা আহার করা হঠাৎ বোধ হয় অতি সব্যবহার কিন্তু বিবেচনা করিলে ঐ সকল দ্রব্য বঙ্গদেশে বিষতুল্য বোধ হয়।

কোন ব্যক্তি উপকার করিলে তাহার প্রত্যুপকার করা। কোন ব্যক্তি অনিষ্ট করিলে তাহাকে ক্ষমা করা ইত্যাদি সদ্ব্যবহারে মনঃ সন্তুষ্ট থাকে।

প্রাতঃকালে প্রাতঃকৃত্যাদি স্নান সন্ধ্যা আহ্নিক ও ইষ্টদেবতার পূজাদি নিত্যক্রিয়া করিয়া সদাচারী হইলে শরীর পুলকিত হয় এবং অন্তঃকরণের বল হয়।

পরিশ্রম।

পরিশ্রম করিলে শরীরের ব্যাধি শান্তিহয় শক্তি হয় সকল ধাতু পুষ্টিহয় শরীরের স্থূলতা ও আলস্য নিবারণ করে অগ্নির দীপ্তি ও ক্ষুধা হয় বল ও সাহস হয় বিষয় কর্ম্মেতে মনো যোগ হয় শোক ও মনস্তাপ নিবারণ করে অজীর্ণ ও অধিক আহারাদির যেসকল দোষ শরীরেতে জন্মে তাহা দূর করে। সামান্য লোকদিগের আবশ্যকে পরি

শ্রম করিতে হয় এবং তাহাদিগের সামান্য আহার অনায়াসে পরিপাক হয় কিন্তু ভদ্র লোকদিগের চেষ্টাকরিয়া পরিশ্রম করা উচিত নতুবা তাঁহার দিগের যেসকল উৎকৃষ্ট দ্রব্য আহার হয় তাহা পরিপাকের সমূহ ব্যাঘাত হয়।

পরিশ্রম শরীরের ও মনের নানা প্রকার আছে। অধিক বাক্য ব্যয় অধিক শ্রবণ চিন্তা লেখন অধ্যয়ন অবলোকন ইত্যাদি যেসকল পরিশ্রম তাহাতে শরীরের কোন উপকার হয়না অধিক হইলে রোগ জন্মে।

কুস্তিকরা মদ্গুর ভাঁজা ঘোটকে আরোহণ করা প্রাতঃ কালে ও সায়ং কালে অধিক দূর গমনা গমন করা এবং অন্যান্য নানা প্রকার ক্রীড়া যাহাতে সকল শরীর চালন হয় পরিশ্রমের বয়ঃ প্রাপ্ত অবধি করিলে শরীর বলবান বৃদ্ধকাল পর্য্যন্ত থাকে এবং সকল পীড়াকে দূরীকরণ করে।

বলবান্ ব্যক্তির কুস্তি সদাকাল পথ্য বিশেষতঃ বসন্ত কালে ও শীত কালে অতিপথ্য কিন্তু কুস্তি দ্বারা হিতবোধ হইলে এমত ব্যক্তির সকল কা

লেই কর্ত্তব্য কুক্ষিতে ললাটে গ্রীবাতে ঘর্ম্ম এবং অতিশয় শ্বাস হইলে কুস্তি করা ক্ষান্ত হইবেক।

পরিশ্রম এককালে অধিক করা, ও এককালে অল্পকরা উভয় মন্দ ক্রমেং সহ্যকরিয়া অভ্যাস করিলে সেইরূপ প্রত্যহকরা কর্ত্তব্য এবং তাহাতেই শরীরের পরম উপকার হয় ন্যূনাধিক হইলে বিপরীত হয়।

রাত্রি জাগরণ করিয়া পরিশ্রম আহার করিয়া পরিশ্রম দুর্ব্বলতায় ও পীড়িত হইয়া পরিশ্রম করিলে রোগের উৎপত্তি ও বৃদ্ধি হয়।

শরীর মার্জন।

শরীরকে প্রত্যহ স্নানের সময় উত্তমরূপে বস্ত্র দিয়া মার্জন করা অতি আবশ্যক তাহাতে অগ্নি বৃদ্ধি করে আম নষ্ট করে শরীরকে হর্ষ ও হালকি রাখে ও শরীরের চর্ম্ম বৃদ্ধি করে এবং ব্রণ ইত্যাদি নষ্ট করে। প্রত্যহ দন্ত মার্জন জিহ্বা পরিষ্কার মুখ প্রক্ষালন ও নিয়মিত দিবসে ক্ষৌর কর্ম্ম ইত্যাদি করিলে শরীর প্রফুল্ল থাকে।

তৈল মর্দ্দন।

প্রত্যহ উত্তমরূপে তৈল মর্দ্দন করিলে উপকারের সীমা নাই। সকল ব্যাধি নিবারণ করে শরীর সুস্থ থাকে উত্তম নিদ্রা হয় বলবৃদ্ধি হয় বায়ু ও শ্লেষ্মা নষ্ট করে সপ্তধাতু বৃদ্ধি করে সকল ইন্দ্রিয়কে সবল রাখে শরীরের চাকচিক্য ও চর্ম্ম কোমল রাখে মস্তকের কেশ শীঘ্র পক্ব হয় না।

আহারের পর জোলাপের পর বমনের পর পরিশ্রমের পর ও রাত্রিযোগে তৈল মর্দ্দন নিষেধ।

সার্ষপ তৈল মর্দ্দন করিবে কিন্তু যাহার বহুকাল পর্য্যন্ত গন্ধতৈল ইত্যাদি মর্দ্দন করা অভ্যাস আছে তাহার পক্ষে তাহাই করা শ্রেয়ঃ। পীড়িত লোকের পক্ষে পাকতৈল ব্যবহার করা উচিত।

স্নান।

গঙ্গা নদী ও পুষ্করিণী স্নান প্রত্যহ করিলে শরীরের বহু উপকার হয় এবং রক্ত পরিষ্কার থাকে অগ্নিবৃদ্ধি হয় ধাতুপুষ্টি হয় চক্ষুর দৃষ্টি উত্তম হয়

সকল ইন্দ্রিয়কে সবল রাখে আলস্য নিরাকরণ করে শরীরের ময়লা পরিষ্কার করে শরীরের শুষ্কতা পিত্তবৃদ্ধি ও পরিশ্রম ইত্যাদি সকল নষ্ট করে।

যেসকল পুষ্করিণীতে পানাহয় যেসকল অতি ক্ষুদ্র যাহার জল অপরিষ্কার ও জলে দুর্গন্ধ যে সকল পুষ্করিণীতে সর্ব্বদা মলমূত্র পতিত হয় ও রজকেরা বস্ত্র ধৌতকরে এবং যেসকল খাল ক্ষুদ্র জল অপরিষ্কার তাহাতে স্নান করিলে অগ্নিমান্দ্য জ্বর ইত্যাদি নানাপ্রকার পীড়া জন্মে।

আহারের পর পরিশ্রমের পর শরীর উত্তপ্তের পর স্নান করা অতি নিষিদ্ধ।

উষ্ণজল স্নিগ্ধ করিয়া স্নান করাতে বায়ুপিত্ত কফ নাশকরে এবং কোন পীড়া জন্মেনা। পীড়িত ব্যক্তির প্রতি এই প্রকার স্নান বড় উপকারি। উষ্ণজলে স্নান বৈদ্য শাস্ত্রে এবং প্রধান বৈদ্য দিগের নিকট অতিশয় প্রশংসীয় কিন্তু ইহাতে শরীর উত্তম সবল হয়না এবং শরীরের ধাতু অতি নরম করে।

সবল ব্যক্তির প্রতি অবগাহন স্নান উত্তম ইহাতে শরীর সবল ধাতুরুক্ষ করে কিন্তু যাহার যে অভ্যাস সাধ্য তাহাই করাশ্রেয়ঃ উষ্ণজলে যাহার বহুকাল স্নান অভ্যাস তিনি অবগাহন স্নান করিলে অবশ্য পীড়াজন্মে এবং যেব্যক্তি বহু কাল অবগাহন স্নান করিয়াছেন তাহার বিপরীত হইলে পীড়া হইবেক যদ্যপি তৎকালীন না হয় কিঞ্চিৎকাল বিলম্বে হইবেক এজন্য অভ্যাসের বহির্ভূত কর্ম্মকরা উচিত হয়না।

যে ব্যক্তিকে সর্ব্বদা স্থানান্তরে এবং উত্তমদেশ হইতে কুৎসিত দেশেতে সর্ব্বদা গতায়াত করিতে হয় নানাপ্রকার মন্দজলে স্নান করিতে হয় জল দোষ জন্য কোন পীড়া না হইতে পারে এজন্য উষ্ণজলেতে তাঁহার স্নানকরা আবশ্যক।

রুক্ষস্নান করিলে ধাতু অতিশয় রুক্ষ করে কিন্তু কাল বিলম্বে অনেক প্রকার পীড়া জন্মে।

যাহার যেসময় স্নানকরা অভ্যাস সেই সময় করা বিধি কেবল দুর্ব্বল ব্যক্তির কফের সময় স্নান নিষেধ।

বস্ত্র ।

পরিষ্কার বস্ত্র সর্ব্বদা পরিধান কর্ত্তব্য তাহাতে শরীর প্রফুল্ল থাকে। শীতকালে রেষমি পশমি ও গরম বস্ত্র গ্রীষ্মকালে হালকি সূক্ষ্ম বস্ত্র বর্ষাকালে মধ্যম বস্ত্র পরিধান করা শ্রেয়ঃ। রেষমি পশমি বস্ত্রে বায়ু ও কফ নষ্ট করে।

মস্তকে উষ্ণিক ইত্যাদি আচ্ছাদন সর্ব্বদা ব্যবহার করিলে মস্তকের সরদি গরমি নিবারণ করে ও স্নিগ্ধ রাখে এবং উর্দ্ধ্বকের ব্যামোহ নিবারণ করে।

আহার।

আহারের দ্বারা শরীরের শক্তি হয় বর্ণ হয় ধাতু বৃদ্ধি হয় অগ্নি রক্ষা করে ইন্দ্রিয় সবল রাখে স্মরণের প্রবলতা হয় পরমায়ুর্বৃদ্ধি করে এবং জীবন ধারণের আদি কারণ আহার।

আহার বিবেচনা পূর্ব্বক করিলে বায়ু পিত্ত কফ স্বস্থানে থাকিয়া শরীরকে উত্তম রাখে। অহিত আহার করিলে বায়ু পিত্ত কফ হ্রাস বৃদ্ধি হইয়া রোগোৎপত্তি হয়।

প্রকৃত স্বার্থ অর্থাৎ যাহার শরীরে স্বভাবতঃ যে আহার সহিষ্ণুতা হয় তাহাই করা কর্ত্তব্য এবং অভ্যাস সাধ্য অর্থাৎ যাহার শরীরে অভ্যাস জন্য যে আহারে সহিষ্ণুতা হয় তাহাই করা কর্ত্তব্য। এই দুই প্রকরণের বিপরীত আহার করিলে সহিষ্ণুতা না হইয়া পীড়া জন্মে।

দেশকাল জল বাতাস এই সকল বিবেচনা করা কর্ত্তব্য অর্থাৎ যেদেশে যেকালে যেজল ও বাতাসে যেসকল দ্রব্য আহার করিলে পরিপাক হয় তাহাই করা কর্ত্তব্য।

অহিত ভোজন অহিতাচার করিলে চারি প্রকার কারণে রোগোৎপত্তি হয় প্রাধানিক কারণ যেমত বিষাক্ত দ্রব্য আহার করিবা মাত্র পীড়া জন্মে ব্যভিচারি কারণ যেমত অপরিমিত ভোজন করিলে শরীরের কিঞ্চিৎ কষ্ট মাত্র হয়। সন্নিকৃষ্ট কারণ যেমত অপরিমিত ভোজন করিলে অল্প দিবসের মধ্যে রোগোৎপত্তি হয়। বিপ্রকৃষ্ট কারণ যেমত অপরিমিত আহার করিলে অধিক দিবস ও বহুকাল পরে রোগোৎপত্তি হয়।

অহিত ভোজন অর্থাৎ যে আহার উপকারি নয় শরীরের অগ্নিতে যে আহার পরিপাক হয়না। বিষম ভোজন অর্থাৎ বহু ভোজন অকাল ভোজন সর্ব্বদা পুনঃপুনর্ভোজন। বিরুদ্ধ ভোজন অর্থাৎ যেমত মাংস দুগ্ধ একত্র ভোজন।

অনাত্মবন্তঃপশুবদ্ভুঞ্জতে যেঽপ্রমাণতঃ রোগানীকস্যতে মূল মজীর্ণং প্রাপ্নুবন্তিহি॥

যে ব্যক্তি শরীরকে অযত্ন করে ও পশুর ন্যায় অপ্রমাণ ভোজন করে তাহাকে সকল রোগের মূল অজীর্ণ প্রাপ্ত হয়।

অধিক ভোজন করিলে ও অল্প ভোজন করিলে পীড়া জন্মে। এজন্য পরিমিত আহার করা কর্ত্তব্য কিন্তু শরীরের অগ্নি যাহাতে বৃদ্ধি হয় এবং আহার বৃদ্ধি হয় এবং অধিক ভোজন করিয়া পরিপাক হয় এমত চেষ্টা সর্ব্বদা করা উচিত বিশেষ নব্য বয়সে কারণ আহার অল্প হইলে শরীরকে দুর্ব্বল করে এবং দুর্ব্বলতাপ্রযুক্ত নানা প্রকার পীড়া জন্মে।

সকল দ্রব্যের পৃথক্‌২ গুণ আছে এবং দুই কিম্বা অধিক দ্রব্য মিশ্রিত করিলে ভিন্ন২ গুণ হয়। মনুষ্যের শরীর অতি কৌশলে রক্ষা করিতে হয়। শরীর রক্ষার মূল আহার অতএব আহারের যে সকল দ্রব্য আছে তাহার মধ্যে কোন দ্রব্য কত ভাগ কোন সময়ে কতকাল আহার করিলে এবং কোন দ্রব্যের সহিত মিশ্রিত করিয়া আহার করিলে কিপ্রকার উপকার কি অনুপকার হয় তাহা জ্ঞাত হইয়া বিবেচনা পূর্ব্বক আহার করা কর্ত্তব্য। বিষ ভোজন করিলে পীড়া জন্মে ও মৃত্যু হয় পীড়িত সময়ে বিষ ভোজন করিলে শরীর রক্ষা হয়। অন্ন আহার করিলে শরীর রক্ষা হয় কিন্তু জ্বর কালীন অন্ন আহার করিলে বিষ তুল্য হয় গব্য দুগ্ধ বড় উপকারি কিন্তু প্রাতঃকালে আহারের পূর্ব্বে পান করিলে গুরুপাক ও কোষ্ঠবদ্ধ হয়।

এই ক্ষুদ্র পুস্তকে কএক প্রকার দ্রব্য গুণ লিখিলাম যাঁহার অধিক জানিতে বাসনা হয় দ্রব্যগুণ পুস্তক যন্ত্রালয়ে খরিদ করিয়া দেখিতে পারেন।

মিষ্ট দ্রব্যগুণ। ধাতু পুষ্টি কারক বায়ু পিত্ত

নাশক তৃপ্তি জনক অগ্নি কারক চক্ষুর হিতকারী কিন্তু কফকাশ ক্রমি গলরোগ ইত্যাদি বৃদ্ধি করে।

অম্ল রস দ্রব্য। রুচিকারক অগ্নি দীপক বায়ু নাশক আহারের পূর্ব্বে স্নিগ্ধ পরে উষ্ণ হয় কিন্তু পিত্ত ও কফ বৃদ্ধি করে এবং সর্ব্বদা আহার করিলে দুর্ব্বলতা ফুলাজ্বর ইত্যাদি অনেক রোগোৎপত্তি হয়।

লবণ রস দ্রব্য। গ্লানি জনক তীক্ষ্ণ পাচক অগ্নিদীপক সারক স্নিগ্ধ রুচিকারক বায়ু পিত্ত কফ নাশক কিন্তু চক্ষুর দৃষ্টি নাশক এবং সর্ব্বদা আহার করিলে ত্রিদোষ জন্মে এবং কুষ্ঠ ইত্যাদি অনেক রোগোৎপত্তি হয়।

তিক্তরস। আহারের পূর্ব্বে গ্রহণ করিলে ক্ষুধা বৃদ্ধি করে ক্রমিতৃষ্ণা কুষ্ঠ মৃগিজ্বর ইত্যাদি নষ্ট করে পিত্ত কফ নষ্টকরে ও ধাতু পুষ্টি করে মল মূত্র পরিষ্কার হয় কিন্তু রুক্ষশক্তি এবং সর্ব্বদা আহার করিলে ত্রিদোষ ও নানা প্রকার বাতিকের পীড়া জন্মে।

উগ্র ও কটুদ্রব্য। রুক্ষ অগ্নিকারক জ্বর ও তৃষ্ণা নিবারক কফ গলরোগ শিরোরোগ বেদনা ইত্যা

দি নষ্টকরে কিন্তু সর্ব্বদা অধিক আহার করিলে তৃষ্ণা কম্প দুর্ব্বলতা বেদনা ইত্যাদি অনেক রোগোৎপত্তি, হয় । উগ্র ও কটুদ্রব্য মরিচ ঝাল ইত্যাদিকে বলাযায় ।

ধারক গুণদ্রব্য । পিত্ত ও কফ নষ্টকরে । বায়ু ও বাতিকের পীড়া বৃদ্ধিকরে রক্তমাংস পরিষ্কার করে ও গুরুপাক হয় কোষ্ঠ বদ্ধকরে মল গাঢ করে, ক্ষত গাত্রকণ্ডু ইত্যাদি নষ্টকরে সর্ব্বদা আহার করিলে ফুলা তৃষ্ণা দুর্ব্বলতা শরীরের শুষ্কতা ইত্যাদিকরে । ধারক গুণদ্রব্য সিদ্ধি আফিঙ ইত্যাদিকে বলাযায় ।

উপবাস করিলে বায়ু পিত্ত কুপিত হয় এবং আহার বিহীনে জঠরানল শরীরের রসরক্ত ইত্যাদি শুষ্ক করিয়া ক্রমেতে শরীর ক্ষয়করে সুতরাং নানা প্রকার পীড়াজন্মে কিন্তু যে ব্যক্তি অভ্যাস শক্তিতে নিয়মিত রূপে পুণ্য কামনাতে উপবাস করে তাহার অনুপকার হয় না ।

যে সকল দ্রব্য আহার করিলে বল ও শরীর বৃদ্ধি হয় তাহাই আহার করাশ্রেয়ঃ । যে সকল

দ্রব্য আহার করিলে শরীরের দুর্ব্বলতা ও কৃশতা হয় তাহা পরিত্যাগকরা কর্ত্তব্য।

রসযুক্ত শস্যদ্রব্য আহার করিলে বল বৃদ্ধি ও ধাতু পুষ্টি হয়। জলীয় দ্রব্য ভাজাপোড়া দ্রব্য ও গুরুপাক দ্রব্য সর্ব্বদা আহার করিলে পীড়া জন্মে।

যে সকল দ্রব্য আহার ও পানকরিলে মত্ততা রুক্ষ শক্তি ও ঊর্দ্ধক হয় তাহাতে শরীরের নানা প্রকার রোগোৎপত্তি হয়।

জল অধিক কিম্বা অল্প ও অপরিষ্কার পান করিলে পীড়াজন্মে উত্তম পাত কূপেরজল এবং বালুকাতে পরিপূর্ণা যেসকল নদী তাহার ফো ওরার জল অতি হজমি ও বলকারকহয় পচা খাল পচা পুষ্করিণীর জল পান করিলে অগ্নিমান্দ্য জ্বর ইত্যাদি অনেক প্রকার পীড়া জন্মে বৃষ্টির জল বায়ু পিত্ত কফ নাশক হয় এবং শরীরের উপকার করে কিন্তু শীত গ্রীষ্ম হইতে বর্ষা কালের বৃষ্টির জল ভার হয় শিলাবৃষ্টিরজল উত্তম অগ্নিকারক হয় উষ্ণজল বায়ুপিত্ত কফ নষ্ট

করে এবং অগ্নিকারক পীড়িত পক্ষে মহৎ উপ কারি।

নিদ্রা।

অল্প রাত্রিতে শয়ন ও প্রত্যুষে গাত্রোত্থান করা উত্তম বিধি। প্রাতঃকালের শীতল বায়ুতে শরীরকে স্নিগ্ধ রাখে এবং রাত্রিকালের দুর্জ্জয় হিম শরীরে প্রবিষ্ট হইতে পারেনা। নিদ্রা উত্তম হইলে ক্ষুধা হয় শক্তি হয় সকল ধাতুপুষ্ট হয় এবং শরীর সুস্থ থাকে।

প্রত্যহ যাহাতে উত্তম নিদ্রা হয় তাহার চেষ্টা সর্ব্বদা করা উচিত তৈল মর্দ্দন স্নান সুস্থান্তঃকরণ পরিতোষ ভোজন নিয়মিত সময় ও স্থান ও পরিষ্কৃত স্থান ও উত্তম শয্যায় একা শয়ন এই সকলেতে উত্তম নিদ্রা হয় ইহার বিপরীত হইলে পীড়া জন্মে। শোকতাপ ইত্যাদি প্রযুক্ত নিদ্রা কালীন অন্তঃকরণ সুস্থির না হইলে ঈশ্বরের নাম করা কর্ত্তব্য।

দিবানিদ্রা কফবৃদ্ধি করে এইজন্য নিষেধ কিন্তু যে ব্যক্তির অভ্যাস থাকে গ্রীষ্মকালে আহারের

পর দিবাভাগে কিঞ্চিৎ নিদ্রা হইলে অনুপকার হয় না। অভুক্ত সময়ে নিদ্রা হইলে ক্ষুধা বৃদ্ধি হয়।

রাত্রি জাগরণ করিলে বায়ু ও পিত্ত বৃদ্ধি হয় শরীর শুষ্ক হয় এবং নানাপ্রকার রোগোৎপত্তি হয়।

দৈবক্রমে যদ্যপি রাত্রি নিদ্রা না হইয়া থাকে তবে দিবসে অল্পকাল নিদ্রা যাইতে পারে। দিবাভাগে নিদ্রা সাধ্যমতে নিবারণ করা উচিত নতুবা ত্রিদোষ বৃদ্ধি হইয়া কাশ ইত্যাদি নানা প্রকার রোগোৎপত্তি হয়। বালক ও বৃদ্ধ দিবসে নিদ্রা যাইতে পারেন।

তৃষ্ণা শূল হিক্কা অগ্নিমান্দ্য গ্রহণী ক্ষয়রোগ গ্রস্ত ব্যক্তিরা দিবসে অল্পকাল নিদ্রা যাইতে পারে।

বিহার।

শরীরের সকল ধাতু পাক হইয়া শুক্র ধাতু জন্মে এবং শরীর রক্ষার প্রধান কারণ এজন্য যত্ন পূর্ব্বক শুক্রধাতু শরীরের মধ্যে রক্ষাকরিতে হয়।

অল্প বয়সে অধিক স্ত্রীসংসর্গ করিলে শুক্রক্ষয় হইয়া শরীরকে দুর্ব্বলকরে এবং নানা প্রকার রোগোৎপত্তি হয়। যৌবনকালে অল্প স্ত্রী সংসর্গ করিলে শরীরের উপকার হয় এবং সন্তান বলবান হয় কিন্তু অধিক করিলে নানা প্রকার পীড়া জন্মে।

বৃদ্ধকালে শুক্র ক্ষয় হইলে পুনর্ব্বার জন্মাইবার সম্ভাবনা থাকেনা এজন্য স্ত্রীসংসর্গ যত অল্প হয় তাহাই করা শ্রেয়ঃ।

অধিক স্ত্রী সংসর্গ করিলে সকল প্রকার প্রধান রোগোৎপত্তি হয় অর্থাৎ অজীর্ণ বিষমজ্বর প্রমেহ কাস গুল্ম ক্ষয় যক্ষা শূল কুষ্ঠরোগ ইত্যাদি। নিদান শাস্ত্রে প্রায় সকল রোগের কারণ লেখে। পরস্ত্রীর নিকট গমন কিম্বা বেশ্যালয় গমন করাতে নানাপ্রকার পীড়া জন্মে এবং চিরকালের জন্য শরীর নষ্ট হয় এবং একরোগ হইলে অন্য রোগকে আশ্রয় করে।

পরস্ত্রী ও বেশ্যা গমন অল্প করিলেও প্রমেহ

কাস উপদংশ ইত্যাদি জন্মে এবং তাহা হইতে বিষমজ্বর ক্ষয় যক্ষ্মা মহাব্যাধি ইত্যাদি হয়।

কোন পরস্ত্রী ও বেশ্যার যোনিদোষ এরূপ থাকে যে তাহার নিকট গমন করিলে অতিশীঘ্র ক্ষয়কাস বিষমজ্বর ও প্রমেহ পীড়া জন্মে এবং মৃত্যু হইতে পারে।

আপন হইতে বলবতী অধিক কিম্বা আপন হইতে বয়োধিকা স্ত্রী গমন করিলে কঠিন পীড়া জন্মে।

শরীরেতে কোন প্রকার পীড়া থাকিলে তাহাতে যদ্যপি স্ত্রীসংসর্গ হয় তবে সেই পীড়াকে বৃদ্ধি করিয়া অন্য২ রোগোৎপত্তি করে।

অভ্যাস।

শরীরেতে সকল বিষয় দুই প্রকারে সহ্য হয় প্রকৃত স্বার্থ অর্থাৎ যাহার শরীরে স্বভাবতঃ যে বিষয় সহিষ্ণুতা হয় এবং অভ্যাস সাধ্য অর্থাৎ যাহার শরীরে অভ্যাস জন্য যে বিষয় সহিষ্ণুতা হয়। স্বভাব ও অভ্যাস প্রযুক্ত যে কর্ম্ম করাযায়

তাহাতে কোন পীড়া হয় না। অতিঅল্প ক্ষুদ্রহ বিষয়ে শরীরের মন্দ হয়। পরিশ্রম স্নান আহার নিদ্রা ইত্যাদির অভ্যাসের বিপরীত হইলে অতি শীঘ্র মহতী পীড়া জন্মে। এজন্য অভ্যাসের বহির্ভূত কর্ম্ম করা অতিনিষেধ।

বাল্যকালাবধি যে অভ্যাস তাহাকেই প্রকৃত অভ্যাস বলা যায় এবং নূতন কোন প্রকার অভ্যাস করিলে কালেতে যদ্যপি উপকার দর্শে তবে তাহাকে অভ্যাস বলিয়া মান্য করা যায়।

কোন প্রকার নূতন অভ্যাস কিম্বা অভ্যাসের বহির্ভূত কোন কর্ম্মকরা প্রয়োজন হইলে শাস্ত্র জ্ঞানী ও ব্যবসায়ী বৈদ্য ও অরোগী প্রাজ্ঞ বৃদ্ধ ব্যক্তির নিকট হইতে পরামর্শ লইয়া আভিসাব ধান পূর্ব্বক কর্ম্মকরা উচিত।

অভ্যাসের দ্বারা ইন্দ্রিয় বশীভূত হয় তাহা সর্ব্বদা চেষ্টা করা আবশ্যক কারণ তাহা ভিন্ন শরীর উত্তমরূপে রক্ষা হয়না। ইন্দ্রিয় একাদশ প্রকার। তাহার মধ্যে জ্ঞানেন্দ্রিয় ষট্ প্রকার কর্ম্মেন্দ্রিয় পঞ্চপ্রকার। জ্ঞানেন্দ্রিয়ের মধ্যে অন্তরিন্দ্রিয় মনঃ

বাহ্যেন্দ্রিয় চক্ষুঃ কর্ণ নাসিকা জিহ্বা ত্বক্‌। কর্ম্মেন্দ্রিয় অপান উপস্থ হস্ত পদ বাক্য এই একাদশ ইন্দ্রিয়ের মধ্যে মনঃ প্রধানং।

সেবন।

অথ প্রভাতে অগ্ন্যাদি সেবন গুণঃ।

বায়ু এবং পিত্ত কফ শীত কম্প এই সকলকে নষ্ট করে এবং আমরক্ত পিত্তবদ্ধ করে। ধূম সেবনে পিত্ত বায়ু বৃদ্ধি করে। হিম সেবনে কফ বায়ুবৃদ্ধি হয়। শিশির সেবনে শীতলধাতু পুষ্ট রুক্ষ ও বায়ুবৃদ্ধি হয়। কোওসাতে অতি রুক্ষ হয় এবং কফপিত্ত বৃদ্ধি করে।

অথ বায়ুগুণঃ।

পূর্ব্বদিগাগত যে বায়ু সে মধুর ও ক্ষার অগ্নি মান্দ্য কর ভারি অতিশয় গ্লানিদায়ক শোথ ও বেদনাদি বৃদ্ধি কারক হয় সন্নিপাত জ্বর শ্বাস কুষ্ঠ অর্শ ক্রিমি এবং আমবাত এই সকল জন্মে ও মেহ

কফ কুপিত হইলে শুষ্ক তিক্ত উগ্রকটু লবণ দ্রব্য ভক্ষণ পথগমন পরিশ্রম রাত্রি জাগরণ ধূম পান ইত্যোদি করিলে নিবারণ হয়।

শরীরের কৃশতা হইলে বায়ু বৃদ্ধি হয় তাহার কারণ অধিক পরিশ্রম অধিক স্ত্রী সংসর্গ অধিক অধ্যয়ন অধিক ভয় শোক চিন্তা ও নীরসদ্রব্য অর্থাৎ উগ্র কটুদ্রব্য ভোজন নিদ্রা রহিত অল্প ভোজন ও পান। এই প্রকারে শরীর কৃশ হইলে সর্ব্বশরীরে রসচালন না হইয়া দুর্ব্বল ও ক্ষীণ করে এবং সেই ব্যক্তিকে হিম বাতাস রৌদ্র জল কিছুই সহিষ্ণুতা হয় না নিশ্বাস বহনের ক্লেশ হয় এবং অগ্নিমান্দ্য গুল্ম শ্বাস ক্ষয়রোগ ইত্যাদি নানা প্রকার প্রাচীন পীড়া হইয়া মৃত্যু হয়। এজন্য ঐ সকল কারণ নিবারণ করিয়া শরীর যাহাতে বৃদ্ধি হয় তাহার চেষ্টাকরা কর্ত্তব্য এবং দুগ্ধ ঘৃত মাংস ও ধাতু পোষক দ্রব্য আহার বিধান।

যে সকল কারণেতে রোগোৎপত্তি হয় এবং সেই রোগে পীড়িত সময়ে সেই সকল কারণ

করিলে রোগের বৃদ্ধি হয় যেমত মিথ্যা আহার ও বিহার করিলে জ্বর হইবার কারণ হয় এবং জ্বর হইলে মিথ্যা আহার ও বিহার করিলে জ্বর বৃদ্ধি হয় এজন্য সকল রোগের কারণ রোগগ্রস্ত হইলে নিষেধ।

নিদানোক্ত সকল প্রধান রোগের কারণের সার সংগ্রহ করিয়া পশ্চাৎ লিখিলাম বিবেচক ব্যক্তির এই সকল নিবারণ করা উচিত।

অধিক পরিশ্রম বলের অতিক্রমকর্ম্ম করা অতিশয় নিষ্কর্ম্মান্বিত ও আলস্য। রাত্রিজাগরণ দিবা নিদ্রা। অতিশয় হিমরৌদ্র বায়ু অগ্নি সেবন। অতিশয় পথগমন ও অতিশয় পাল্কি ঘোটক গজ ইত্যাদিতে আরোহণ পূর্ব্বক গমন। কোন প্রকার শরীরের আঘাত। অতিশয় অধ্যয়ন চিন্তা ভয় শোক কাম ক্রোধ লোভ হিংসা নিন্দা ঘৃণা আগন্ত মল মূত্রের বেগধারণ। অভ্যাসের বহির্ভূত আহার ও ব্যবহার। অতিশয় মনের ভ্রান্তি ও অধর্ম্ম ও উপবাস। অতিশয় স্ত্রী সংসর্গ। বল ও ধাতুক্ষয় শরীর কৃশ সত্ত্বহীন ও দুর্ব্বল। অধিক

ভেদ বমন করণ। অধিক ঔষধ সেবন। সংসর্গ দোষ। অতিশয় শীতল ও রুক্ষদ্রব্য ভোজন। অতিশয় শীতল ও রুক্ষক্রিয়া। ক্ষুধার অধিক ও অল্প আহার। পুনঃ২ ও অসময়ে ভোজন। যে সকল দ্রব্য একত্র আহার করিলে বিষতুল্য হয় তাহা ভক্ষণ অতিশয় মিষ্ট অম্ল লবণ কটু তিক্ত কষায় রসদ্রব্য ভোজন। অধিক লঘুপাক দ্রব্য ও দ্রব দ্রব্য আহার। অধিক মাংসমদ্য গুরুপাক দ্রব্য ভোজন। অধিক শাক তরকারি কলাই ইত্যাদি ভক্ষণ অধিক ও অল্প জলপান। মৃত্তিকা ভিন্ন ইত্যাদি অভক্ষ্য ভক্ষণ।

উপযুক্ত সময়ে ও রীতিমত জোলাপ নইলে অগ্নি বৃদ্ধি হয় শরীরে ধাতু ইত্যাদি পরিষ্কার স্বচ্ছন্দ থাকে কিন্তু অসময়ে এবং সর্ব্বদা ও রীতির বহির্ভূত জোলাপ নইলে অগ্নি মান্দ্য করিয়া ক্রমেতে নানা প্রকার প্রাচীন রোগোৎপত্তি হয়।

যে ব্যক্তির পিত্ত কুপিত ও ভেদহয় তাঁহার প্রতি অল্পমাত্রা ও স্নিগ্ধ জোলাপ বিধি। যে ব্যক্তির বাত্তিক শ্লেষ্মা ও কোষ্ঠবদ্ধ তাঁহার প্রতি অধিক

মাত্রা ও গরম জোলাপ বিধি। যে ব্যক্তির তেজ ও কোষ্ঠবদ্ধ হয় না তাঁহার প্রতি সহজ জোলাপ বিধি।

জোলাপ লইবার পূর্ব্বদিবসে লঘু আহার করা কর্ত্তব্য এবং জোলাপ লইয়া যে পর্য্যন্ত তাহার ক্রিয়া পরিষ্কার রূপ না হয় ইতমধ্যে কোন প্রতি বন্ধক না হইতে পারে এবং গাত্রে অধিক বাতাস প্রবিষ্ট না হয়। জোলাপের ক্রিয়া সম্পন্ন হইলে অতিলঘু ও সূক্ষ্মদ্রব্য আহার করা কর্ত্তব্য।

জোলাপ বৎসরের মধ্যে ৪ চারিবার গ্রহণ করা আবশ্যক প্রথমবার কার্ত্তিক মাসেতে দ্বিতীয় বার ফাল্গুন মাসেতে তৃতীয় বার আষাঢ় মাসেতে চতুর্থ বার যৎকালীন প্রয়োজন হয় কিন্তু ইহার অধিক সহজ শরীরে গ্রহণ করিলে অগ্নি মান্দ্য হইয়া প্রাচীন পীড়া জন্মে। যে ব্যক্তির জোলাপ গ্রহণ অভ্যাস নাই তাঁহার প্রতি জোলাপ গ্রহণ নিষেধ। এবং বালক বৃদ্ধের প্রতি জোলাপ নিষেধ। জ্বরের প্রথম কালীন যে পর্য্যন্ত রসপরি পাক না হয় সে পর্য্যন্ত জোলাপ নিষেধ। কোন

পীড়াতে জোলাপ নইলে শরীরের উপকার হয় কোন পীড়াতে জোলাপ নইলে মৃত্যু হয় এজন্য পীড়িত ব্যক্তির উচিত যে শাস্ত্র জ্ঞানি বৈদ্যের পরামর্শ নইয়া জোলাপ গ্রহণ করা।

রোগোৎপত্তির কারণ।

নিদান শাস্ত্রে বিস্তর রোগের কারণ পূর্ব্বরূপ ও রূপ ও সংপ্রাপ্তি ইত্যাদি লিখিত অছে কিন্তু তাহার মধ্যে যে সকল রোগে লোকের মৃত্যু হয় এবং যে সকলরোগ অতিশয় দুঃখ দায়ক হয় তাহার সকল কারণ লিখিলাম যাহাতে লোক জ্ঞাত হইয়া পূর্ব্ব সাবধান হইতে পারে। নানা প্রকার ক্ষুদ্র২ রোগের কারণ পরিত্যাগ করিলাম এবং রোগের পূর্ব্বরূপ ও রূপ ইত্যাদি পরিত্যাগ করা গেল নতুবা এইক্ষুদ্র পুস্তক অতিশয় বাহুল্য হয়।

যে সকল কারণেতে রোগোৎপত্তি হয় তাহা রোগোৎপত্তি হইলে নিষেধ নচেৎ বৃদ্ধি হয়।

বায়ু পিত্ত কফ এই ত্রিদোষের মধ্যে যে কোন একদোষ কুপিত হইয়া রোগোৎপত্তি হইলে

চিকিৎসায় সাধ্য হয়। যে কোন দুইদোষ কুপিত হইয়া রোগোৎপত্তি হইলে চিকিৎসায় কৃচ্ছ্রসাধ্য হয় এবং ত্রিদোষ কুপিত হইয়া রোগোৎপত্তি হইলে চিকিৎসায় কৃচ্ছ্রসাধ্য কিম্বা অসাধ্য হয়।

সকলরোগের কারণ।

সর্ব্বেষামেব রোগাণাং নিদানং কুপিতা মলাঃ। তৎপ্রকোপস্য তু প্রোক্তং বিবিধাহিতসেবনং।

সকল রোগের কারণ কুপিত বায়ু পিত্ত কফ এবং তিন বায়ু পিত্ত কফ নানা প্রকার অহিত ভোজন এবং অহিত আচারের দ্বারা বৃদ্ধি হয়।

অজীর্ণ ও অগ্নিমান্দ্যরোগের কারণ।

অনাত্মবন্তঃ পশুবদ্ভুঞ্জতে যেঽপ্রমাণতঃ। রোগানীকস্য তে মূলমজীর্ণং প্রাপ্নুবন্তি হি।

যে ব্যক্তি শরীরকে অযত্ন করে ও পশুরন্যায় অপ্রমাণ ভোজন করে তাহাকে সকল রোগের মূল অজীর্ণ প্রাপ্ত হয়।

মন্দস্তীক্ষ্ণোথবিষমঃ সমশ্চেতি চতুর্ব্বিধঃ । কফপিত্তানিলাধিক্যাত্তৎ সাম্যাৎ জঠরাঽনলঃ । বিষমো বাতজান্ রোগান্ তীক্ষ্ণঃ পিত্ত নিমিত্তজান্ । করোত্যগ্নিস্তথা মন্দো বিকারান্ কফসম্ভবান ॥

অগ্নিচারি প্রকার । অধিক কফে মন্দ অগ্নি হয় অধিক পিত্ততে তীক্ষ্ণ অগ্নি হয় বাতাধিকে বিষম অগ্নি হয় এবং বায়ু পিত্ত কফ সমতা থাকিলে সম অগ্নি হয় । বিষম অগ্নিতে বায়ু নিমিত্ত সকল রোগোৎপত্তি হয় তীক্ষ্ণ অগ্নিতে পিত্ত নিমিত্ত সকল রোগোৎপত্তি হয় । মন্দ অগ্নিতে কফ নিমিত্ত সকল রোগোৎপত্তি হয় এবং সম অগ্নিতে কোন রোগ হয় না ।

অত্যম্বুপানাৎ বিষমাশনাচ্চ সন্ধারণাৎ স্বপ্নবিপর্য্যয়াচ্চ কালেপি সাত্ম্যং লঘুচাপিভুক্তমন্নং ন পাকং ভজতে নরস্য । ঈর্ষাভয়ক্রোধপরীক্ষিতেন

লুব্ধেন শোকাগ্নিপীড়িতেন। প্রদ্বেষ
যুক্তেনচ সেব্যমানমন্নং ন পাকং
ভজতে নরস্য॥

অতিশয় জলপান বিষম ভোজন অর্থাৎ বহু ভোজন অকাল ভোজন ও সর্ব্বদাভোজন আগত মলমূত্রের বেগধারণ রাত্রি জাগরণ ও দিবানিদ্রা হিংসা ভয়ক্রোধ লোভ শোক অতিশয় গমন লোকের দ্বেষকরা এই সকল কারণ থাকিলে যথা যোগ্য কালে লঘুপাক ভোজন করিলেও পরিপাক হয় না।

অজীর্ণ রোগ হইতে অলশক বিলম্বিকা ও বিসূচিকা অর্থাৎ ওলাউঠা রোগোৎপত্তি হয়।

বায়ুপ্রকোপের কারণ।

বিশিষ্ট শ্রম লঙ্ঘন পতন ভঙ্গ শরীরক্ষয় যাহাতে হয় রাত্রি জাগরণ আগত মলমূত্রের বেগধারণ অতিশয় শোক ও ভয় অতিশয় শীতক্রিয়া ও রুক্ষ ক্রিয়া মনের ক্ষোভ অতিশয় কষায় তিক্ত ঝাল ভোজন।

মেঘ হইলে অন্নপরিপাক হইলে ও অপরাহ্ণ সময়েতে বায়ু প্রকোপ হয়।

পিত্তপ্রকোপের কারণ।

কটু অম্ল ও উষ্ণদ্রব্য ভাজাপোড়া ও বংশের কোঁড়া তীক্ষ্ণ লবণ দ্রব্য ভোজন ক্রোধ উপবাস রৌদ্র সেবন অধিক স্ত্রীসংসর্গ তিল মসিনা দধি মদ্য ও মদ্যাবিশেষ দ্রব্য ও কাঁজি ভক্ষণ।

অন্নভোজন ও পরিপাক কালে শরৎকালে ও গ্রীষ্মকালে মধ্যাহ্নে ও অর্দ্ধ রাত্রিতে পিত্ত প্রকোপ হয়।

কফপ্রকোপের কারণ।

গুরুপাক মিষ্টরস ও অতি স্নিগ্ধ দ্রব্য দুগ্ধ ইক্ষু দ্রব দ্রব্য দধি ভোজন দিবানিদ্রা অধিক পিষ্টক ও অধিক ঘৃত ইত্যাদি ভক্ষণ।

হিমপতনকালে বসন্তকালে প্রাতঃকালে এবং ভোজন করিবা মাত্র কফ প্রকোপ হয়।

বায়ুকুপিত হইলে ৮০ অশীতি প্রকার পিত্ত কুপিত হইলে ৪০ চত্বারিংশৎ প্রকার কফ কুপিত

হইলে ২০ বিংশতি প্রকার এবং ঐ সকল মিলিত হইয়া কুপিত হইলে ষোড়শ প্রকার রোগোৎপত্তি হয়।

কারণেতে রোগোৎপত্তি হয় এবং রোগোৎপত্তির কারণ রোগ হন।

জন্মকালীন মাতা পিতার শোণিত শুক্রের যে দোষ থাকে তাহা সন্তানকে প্রাপ্ত হয়।

জ্বররোগের কারণ।

মিথ্যা আহার ও বিহার করিলে বায়ুপিত্ত কফ আমাশয়কে আশ্রয় করে ও কোষ্ঠাগ্নিকে বাহ্যে প্রকাশ পূর্ব্বক রসের অনুগত জ্বরোৎপত্তি হয়।

অস্ত্রাঘাত ইত্যাদি ও বাণ মন্ত্র ও ভূতেরদ্বারা অভিশাঁপেতে আগন্তুজ্বর প্রাপ্ত হইয়া দোষের অনুগত হয়।

কামক্রোধ ভয়শোক ও বিষেতে জ্বরোৎপত্তি হয়। অল্পজ্বর থাকিতে অহিত ভোজন ও অহিতাচরণ করিলে সকল ধাতুকে প্রাপ্ত হইয়া বিষমজ্বর হয় এবং জ্বরারম্ভকালেও বিষম প্রাপ্ত হয়।

অতিসার রোগের কারণ।

গুরুপাক স্নিগ্ধ রুক্ষ উষ্ণও দ্রবদ্রব্য পিষ্টক ইত্যাদি ও শীতল দ্রব্য ভোজন বিরুদ্ধভোজন অর্থাৎ মৎস্য দুগ্ধ ইত্যাদি একত্র ভোজন ও পুনঃ২ ভোজন অজীর্ণভোজন মাত্রার অধিক আহার অধিক ঘৃতাদি ভক্ষণ ও জোলাপ বমন ভাবরা পিচকিরি গ্রহণ করিলে তাহার ক্রিয়া যদ্যপি অধিক কিম্বা অল্প হয় বিষভোজন ভয়শোক মন্দজল ও অধিক মদ্যপান অভ্যাসের বহির্ভূত ভোজন যে ঋতু কালেতে যে ব্যবহার তাহার অন্যথা করা অধিক জলক্রীড়া মলমূত্রের বেগধারণ এবং ক্রিমিদোষ এই সকল কারণেতে অতিসার পীড়া জন্মে।

রক্তাতিসার রোগের কারণ।

পিত্তাতিসার কিম্বা পিত্তবৃদ্ধি হইলে যদ্যপি অতিশয় পিত্তকর দ্রব্য ভোজন করে তাহাতে রক্তাতিসার জন্মে।

গ্রহণী রোগের কারণ।

অতিসার নিবারণ হইয়া যদ্যপি মন্দাগ্নি থাকে তাহাতে এবং মন্দাগ্নিতে যদ্যপি অহিত আহার হয় তবে গ্রহণীপীড়া জন্মে।

বাতগ্রহণী রোগের কারণ।

কটুতিক্ত কষায় ও রুক্ষ দ্রব্য ভোজন ও দুষ্ট ভোজন ও অল্প ভোজন উপবাস অতিশয় গমন আগত মলের বেগধারণ অতিশয় স্ত্রী সংসর্গ এই সকল কারণেতে বাত গ্রহণী হয়।

পিত্তগ্রহণী রোগের কারণ।

কটু অজীর্ণকারক দ্রব্য ভাজাপোড়া ও বংশের কোঁড়া। অম্লদ্রব্য ও ক্ষারাদি দ্রব্য ভোজন। ইহাতে পিত্ত গ্রহণী হয়।

কফগ্রহণী রোগের কারণ।

গুরুপাক স্নিগ্ধ ও অতিশীতলাদি দ্রব্য ভোজন ও

অধিক ভোজন ভোজনের পর শয়ন। ইহাতে কফ গ্রহণী হয়।

বাতিক অর্শরোগের কারণ।

কটুতিক্ত কষায় রুক্ষ শীতল ও লঘুপাক দ্রব্য ভোজন এক দ্রব্য ক্রমাগত ভোজন অল্পভোজন তীক্ষ্ণ দ্রব্য ও মদ্য ভক্ষণ অতিশয় স্ত্রী সংসর্গ অতিশয় লঙ্ঘন শীতল দেশ ও শীতল কাল অতিশয় পরিশ্রম ও শোক অতিশয় বায়ু ও রৌদ্র সেবন। ইহাতে বাতিক অর্শ হয়।

পৈত্তিক অর্শরোগের কারণ।

কটু অম্ল লবণ উষ্ণদ্রব্য ভোজন পরিশ্রম অগ্নি ও রৌদ্র সেবন উষ্ণদেশ ও উষ্ণকাল ক্রোধ মদ্য পান অনিদ্রা ভাজাপোড়া তীক্ষ্ণ উষ্ণদ্রব্য এবং নানা প্রকার দ্রব্য ভোজন নানাপ্রকার জলপান ও নানাপ্রকার ঔষধ সেবন। ইহাতে পৈত্তিক অর্শ হয়।

কফঅর্শ রোগের কারণ।

মিষ্ট স্নিগ্ধ শীতল লবণ অম্ল ও গুরুপাক দ্রব্য ভোজন অপরিশ্রম দিবানিদ্রা উত্তম শয্যায় শয়ন উত্তম আসনে বসন পূর্ব্বদিগাগত বায়ুসেবন শীতল দেশ শীতলকাল অচিন্তা ইহাতে কফ অর্শ হয়।

কৃমি রোগের কারণ।

অজীর্ণে ভোজন মিষ্ট মধুর ও অম্ল দ্রব্য নিত্য ভোজন অতিশয়দ্রবদ্রব্যভোজন পিষ্টক ও গুড় ভোজন অপরিশ্রম দিবাশয়ন বিরুদ্ধ ভোজন। ইহাতে ক্রমি রোগ হয়।

মাষকলাই পিষ্টক লবণ গুড় ও শাক ভোজন। ইহাতে বিষ্ঠাতে ক্রমি জন্মে। মাষকলাই মাংস গুড় দুগ্ধ দধি ভোজন। ইহাতে কফ নিমিত্ত ক্রমি হয়। বিরুদ্ধ ভোজন অজীর্ণ ভোজন শাকাদি ভোজন। ইহাতে রক্তজন্য ক্রমি হয়।

পাণ্ডু রোগের কারণ।

পরিশ্রম অম্ল ও লবণ দ্রব্য ভোজন মদ্যপান

মৃত্তিকা ভোক্ষন দিবা নিদ্রা ও অতিতীক্ষ্ণ দ্রব্য ভোজন। ইহাতে পাণ্ডু রোগ হয়।

রক্তপিত্ত রোগের কারণ।

রৌদ্রসেবন বিশিষ্ট শ্রম শোক পথগমন অতিশয় স্ত্রী সংসর্গ তীক্ষ্ণ উষ্ণক্ষার লবণ অম্ল ও কটু দ্রব্য ভোজন। ইহাতে রক্তপিত্ত হয়।

যক্ষ্মা রোগের কারণ।

আগত মলমূত্রের বেগধারণ ধাতুক্ষয় ও শরীর ক্ষীণ যাহাতে হয় অধিক সাহস বিষম ভোজন। ইহাতে যক্ষ্মা রোগ হয়।

উরঃক্ষত রোগের কারণ।

বলের অতিক্রম ধনুক টানা ও ভারবহন যুদ্ধ উচ্চহইতে ও হোচট খাইয়া পতন। ধাবমান পশুকে রজ্জু সহিত আকর্ষণ করণ। ভারি প্রস্তর ও কাষ্ঠ ইত্যাদি উত্তোলন প্রস্তর লৌহাদির গোলা নিক্ষেপ করণ বলেতে শত্রু দমন। অতি

শয় উচ্চ বাক্য দ্রুত ও অধিক দূরগমন। বড়নদী সন্তরণদিয়া পার হওয়া ঘোটকের সঙ্গে ধাবমান। অতিশয় লম্ফ ও দ্রুত নৃত্য এবং এই প্রকার অন্য২ কর্ম্ম অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ ও রুক্ষ ও অল্প দ্রব্য আহার এই সকল কারণেতে ক্লেশ যুক্ত বক্ষ বিদীর্ণ হইয়া উরঃক্ষত রোগ জন্মে।

কাশ রোগের কারণ।

মুখ নাসিকাতে ধূম ও ধূলী প্রবেশ বিশিষ্ট শ্রম রুক্ষান্নভোজন অকস্মাৎ বিষম খাওয়া আগত মল মূত্রের বেগধারণ হাঁচির বেগ ধারণ ইহাতে কাশ রোগ হয়।

হিক্কাশ্বাস ও কাস রোগের কারণ।

ভর্জ্জিত দ্রব্য ও বংশের কোঁড়া গুরুপাক দ্রব্য বিষ্টম্ভ দ্রব্য রুক্ষ দ্রব্য এবং ঘৃতাদি ভোজন শীতল দ্রব্যাদি ভোজন ও পানকরণ শীতলস্থান ধূলী ও ধূম মুখ নাশিকাতে প্রবেশ রৌদ্র ও বায়ু সেবন বিশিষ্ট শ্রম ভারবহন অতিশয় গমন

আগত মলমূত্রের বেগ ধারণ উপবাস। ইহাতে হিক্কাশ্বাস ও কাশ রোগ হয়।

ক্ষতকাশের কারণ।

অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ অতিশয় ভারবহন গমন যুদ্ধ করণ ধাবমান অশ্ব ও গজ ধারণ। ইহাতে ক্ষত কাশ হয়।

ক্ষয়কাশের কারণ।

বিষম ভোজন অহিত ভোজন অধিক স্ত্রীসংসর্গ আগত মলমূত্রের বেগ ধারণ অতিশয় ঘৃণা অতিশয় শোক। ইহাতে ক্ষয়কাশ হয়।

স্বরভঙ্গ রোগের কারণ।

উচ্চৈঃস্বরে শব্দকরণ স্থাবরবিষভক্ষণ অতিশয় অধ্যয়ন গলদেশে আঘাত। ইহাতে স্বরভঙ্গ হয়।

অরুচি রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফ শোক ভয় লোভ ক্রোধ মনের

বিকৃতি হয় এমত ভোজন ও গন্ধ। ইহাতে অরুচি হয়।

ছর্দ্দি রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফ পৃথক২ ও ত্রিদোষ দুষ্ট হইলে ঘৃণিদ্রব্য আলোচনা করণ অতিশয় দ্রব দ্রব্যপান ও অতিশয় স্নিগ্ধ অতৃপ্তি জনক ও লবণ দ্রব্য ভোজন অকালে অতিমাত্রা ভোজন অহিত ভোজন অতিশয় শ্রম ভয় উদ্বেগ অজীর্ণ ও কৃমি দোষ স্ত্রীলোকের গর্ব্ভ হইলে ও দ্রুত আহার ঘৃণি দ্রব্য। ইহাতে ছর্দ্দিরোগের উৎপত্তি হয়।

পিপাসা রোগের কারণ।

ভয় শ্রম বলনাশ ও উর্দ্ধসঞ্চিত পিত্ত ও পিত্ত করদ্রব্য ভোজন এবং কফ নিমিত্ত। ইহাতে তৃষ্ণা হয়

মূর্চ্ছা রোগের কারণ।

বহুদোষে ক্ষীণতা বিরুদ্ধ ভোজন আগত মল

মূত্রের বেগধারণ আঘাত হীনসত্ব। ইহাতে মূর্চ্ছা রোগ হয়।

মদাত্যয়পানাজীর্ণপান বিভ্রম রোগের কারণ।

অনিয়মিত ও অধিক মদ্যপান। ইহাতে মদাত্যয়পানাজীর্ণপান বিভ্রমরোগ হয়।

দাহ রোগের কারণ।

মদ্যপান রক্তপিত্ত দুষ্ট হইলে তৃষ্ণারোধ করণ ধাতুক্ষয় শরীরে ও মর্ম্মস্থানে অতিশয় আঘাত। ইহাতে দাহরোগ হয়।

উন্মাদ রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফ পৃথক২ ও ত্রিদোষ কুপিত হইলে মনের দুঃখ বিষ ভোজন। ইহাতে উন্মাদ রোগ হয়।

বাতিকউন্মাদরোগের কারণ।

রুক্ষ অল্প ও শীতলান্ন ভোজন অধিকভেদ ধাতু ক্ষয় উপবাস ইহাতে বাতিক উন্মাদরোগ হয়।

পৈত্তিক উন্মাদরোগের কারণ।

অজীর্ণ কটু ও অম্লদ্রব্য ভাজা পোড়া ও বংশের কোঁড়া ও শীতল দ্রব্য ভোজন। ইহাতে পিত্তো ন্মাদরোগ হয়।

কফ উন্মাদরোগের কারণ।

সর্ব্বদা সম্পূর্ণ ভোজন চেষ্টা রহিত। ইহাতে কফোন্মাদ রোগ হয়।

চৌর্য্য রাজদূত ও শত্রু ভয় ধন বান্ধব ক্ষয় অপ্রাপ্তি রমনেছা। ইহাতে মনের বিকার হইয়া উন্মাদ হয়।

অপস্মাররোগের কারণ।

অকস্মাৎ মূর্চ্ছা মুখ হইতে ফেনা নির্গত ও সর্ব্বাঙ্গ কম্প।

বাত ব্যাধির কারণ।

রুক্ষ শীতল অল্প ও লঘু অন্নভোজন অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ রাত্রিজাগরণ বিষম ভোজন অনিয়মিত কার্য্য অধিক মল মূত্র ও রক্তস্রাব লম্ফ বেগে অধিক পথগমন বিশিষ্ট শ্রম বিকৃতি চেষ্টা ধাতু ক্ষয় চিন্তা শোক ও রোগেতে অতিকৃশতা আগত মল মূত্রের বেগধারণ আমদোষ আঘাত উপবাস মর্ম্মবেদনা হস্তি উষ্ট্র অশ্বেতে দ্রুতগমন পতন এই সকল কারণেতে বাত ব্যাধি একাঙ্গে কিম্বা সর্ব্বাঙ্গে হয়।

অর্দ্দিত রোগের কারণ।

চীৎকার শব্দ কঠিনদ্রব্যভোজন অতিশয় হাস্য অতিশয় হাইতোলন অতিশয় ভারবহন বিষম শয়ন অর্থাৎ শরীর উচ্চ নীচ করিয়া শয়ন। ইহাতে অর্দ্দিত রোগ হয়।

হনুস্তম্ভরোগের কারণ।

অতিশয় জিহ্বা ছোলা শুষ্কদ্রব্য ভক্ষণ আঘাত। ইহাতে হনুস্তম্ভ হয়।

মন্যাস্তম্ভরোগের কারণ।

দিবানিদ্রা শয়নকালীন শরীর অসমান রাখা ঘাড় বেঁকাইয়া নিরীক্ষণ ও ঊর্দ্ধ নিরীক্ষণ ইহাতে মন্যাস্তম্ভ হয়।

বাতরক্ত রোগের কারণ।

লবণ অম্ল কটু ক্ষার স্নিগ্ধ ও উষ্ণদ্রব্য ভক্ষণ অজীর্ণে ভোজন পচা ও শুষ্ক মাংস কচ্ছপ মহিষ গণ্ডার ইত্যাদির মাংস তিলবাটা মূলা কুলথ কলাই মাষকলাই সিম সকল প্রকার শাক ও মাংসভক্ষণ। ইক্ষু দধি কাঁজি মদ্যা বিশেষ দ্রব্য ঘোল ও সকল প্রকার মদ্যা ভক্ষণ বিরুদ্ধ ভোজন পুনঃ২ ভোজন ক্রোধ দিবা নিদ্রা রাত্রি জাগরণ রূপ বান পুরুষ হইলে মিথ্যা আহার ও বিহার স্থূলকায় ও অতিশয় সুখী সর্ব্বদা হস্তি অশ্ব উষ্ট্রে গমন অতিশয় উপবাস ভাজা পোড়া ইত্যাদি ও উত্তপ্ত দ্রব্য ভোজন। ইহাতে বাতরক্ত রোগ হয়।

উরুস্তম্ভ রোগের কারণ।

শীত উষ্ণ দ্রব শুষ্ক গুরুপাক ও স্নিগ্ধ দ্রব্য ভক্ষণ ক্ষুধাকালীন অন্নপরিপাক কালীন শ্রম অতিশয় মনঃক্ষোভ অতিশয় নিদ্রা ও জাগরণ। ইহাতে উরুস্তম্ভ রোগ হয়।

আমবাত রোগের কারণ।

বিরুদ্ধ আহার বিরুদ্ধ চেষ্টা মন্দাগ্নি অগমন স্নিগ্ধ দ্রব্য ভোজন সর্ব্বদা কুস্তি করা। ইহাতে আমবাত রোগ হয়।

বাতিক শূল রোগের কারণ।

বিশিষ্টশ্রম অধিক অশ্বারোহণ ইত্যাদি অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ রাত্রিজাগরণ শীতলজল অধিক পান মাষকলাই মুগ অড়হর কোদধান্যের চাল অতি রুক্ষ দ্রব্য ভোজন অন্ন অপরিপাকে আহার আঘাত কষায় তিক্ত দ্রব্য অঙ্কুরযুক্ত ধান্যের চালু বিরুদ্ধশাক বল্লুর শাক শুষ্কশাক ভক্ষণ বিষ্ঠা

মূত্র শুক্র বায়ু ইত্যাদির বেগধারণ শোক উপবাস অতিশয় হাস্য অতিশয়বাক্য ব্যয়। ইহাতে বাতিক শূল হয়।

পিত্ত শূলের কারণ।

ক্ষার তীক্ষ্ণ উষ্ণ দ্রব্য ভাজা পোড়া ইত্যাদি তৈল সিম তিলবাটা কুলত্থ কলাইয়ের জুষ কটুঅম্ল দ্রব্য ও মদ্যাবিশেষ দ্রব্য ভক্ষণ অনিয়মিত মদ্য পান ক্রোধ অগ্নি রৌদ্রসেবন অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ অম্ল অপরিপাকে আহার বিদগ্ধাজীর্ণ। ইহাতে পিত্তশূল হয়।

শ্লেষ্ম শূলের কারণ।

গণ্ডার মহিষ ও কচ্ছপাদির মাংস তিলবাটা ভ্রষ্ট ও দগ্ধ মাংস ভক্ষণ ইক্ষু পিষ্টক তিলের-জাক তিলের পুলিপিষ্টক এবং যেসকল দ্রব্যেতে কফ জন্মায়। ইহাতে শ্লেষ্ম শূল হয়।

উদাবর্ত্ত রোগের কারণ।

বায়ু নিঃসরণ মলমূত্র হাঁই নেত্রজল হাঁচি উদ্গার বমন শুক্র ধাতু ক্ষুধা তৃষ্ণা দীর্ঘনিশ্বাস নিদ্রা এই সকলের বেগ ধারণ করিলে উদাবর্ত্ত রোগ হয়।

গুল্ম রোগের কারণ।

মিথ্যাহার ও বিহার করিলে গুল্ম রোগ হয়।

বায়ুগুল্ম রোগের কারণ।

রুক্ষান্ন ভোজন ও রুক্ষপান বিষমভোজন বিকৃতি চেষ্টা অর্থাৎ শরীর বক্রকরিয়া [illegible] ইত্যাদি মলমূত্রের বেগ ধারণ শোক আঘাত অতিশয় রেচন অর্থাৎ ভেদ উপবাস। ইহাতে বায়ুগুল্ম হয়।

পিত্তগুল্ম রোগের কারণ।

কটু অম্ল তীক্ষ্ণ ও উষ্ণ দ্রব্য ভাজা পোড়া ইত্যাদি ও রুক্ষ দ্রব্য ভক্ষণ ক্রোধ মদ্যপান রৌদ্র ও অগ্নিসেবন আম সঞ্চয় দুষ্ট রক্ত। ইহাতে পিত্তগুল্ম হয়।

কফগুল্মরোগের কারণ।

শীতল গুরুপাক ও স্নিগ্ধ দ্রব্য ভোজন চেষ্টা রহিত অতি মাত্রা ভোজন দিবা নিদ্রা ইহাতে কফগুল্ম হয়।

হৃদ্য রোগের কারণ।

অতি উষ্ণ গুরুপাক অম্ল কষায় ও তিক্ত দ্রব্য ভক্ষণ পরিশ্রম আঘাত পুনঃ২ ভোজন স্ত্রী সংসর্গ চিন্তা মলমূত্রের বেগধারণ। ইহাতে হৃদ্য রোগ হয়।

কার্শ্যরোগের কারণ।

নীরস দ্রব্য উগ্র কটু দ্রব্য ভক্ষণ বিশিষ্ট শ্রম অতিশয় স্ত্রীসংসর্গ অতিশয় অধ্যয়ন ভয়শোক চিন্তা রাত্রি জাগরণ অল্প ভোজন। ইহাতে কার্শ্য রোগ হয়।

মূত্রকৃচ্ছ্র রোগের কারণ।

বিশিষ্ট শ্রম তীক্ষ্ণ ঔষধ সেবন রুক্ষ দ্রব্য ভোজন মদ্যপান নিত্য স্ত্রীসংসর্গ দ্রুত গমন অশ্ব আরোহির

পৃষ্ঠে গমন গণ্ডার মহিষের মাংস ভক্ষণ পুনঃ২ ভোজন অজীর্ণ। ইহাতে মুত্রকৃচ্ছ্র হয়।

মূত্রাঘাত রোগের কারণ।

রুক্ষ ও মূত্রের বেগ ধারণেতে মূত্রাঘাত হয়।

অশ্মরী রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফদুষ্ট ও শুক্রবন্ধ। ইহাতে অশ্মরী রোগ হয়

প্রমেহ রোগের কারণ।

স্তব্ধ হইয়া বসিয়া থাকা অতিশয় নিদ্রা দধি ছাগ মাংস কচ্ছপ গণ্ডার ও মহিষ মাংস নূতনান্ন নূতন জল গুড় হইতে যেসকল মিষ্টদ্রব্য হয় সেই সকল দ্রব্য ও কফ কারক দ্রব্য ভক্ষণ। ইহাতে প্রমেহ রোগ হয়।

মূত্রাতিসার রোগের কারণ।

অধিক স্ত্রীসম্সর্গ অতিশয় শোক ও পরিশ্রম

বাণমন্ত্র সংযুক্ত বিষ ভক্ষণ। ইহাতে মূত্রাতিসার পীড়া জন্মে।

মেদ রোগের কারণ।

অপরিশ্রম দিবা নিদ্রা শ্লেষ্মাকারক দ্রব্য মধুর রস দ্রব্য ও ঘৃত তৈল ইত্যাদি ভক্ষণ। ইহাতে মেদ রোগ হয়।

উদর রোগের কারণ।

মন্দাগ্নি ক্লেদযুক্ত অন্ন আহারে মলসঞ্চয় হইলে সাধুবৃত্তি স্ত্রী যে আপনার সৌভাগ্যের জন্য নখ রোম মূত্র বিষ্ঠা ঋতুজন্য রক্ত এই সকল যুক্ত অন্ন ও পানীয় দ্রব্য আহার করায় এবং শত্রু ব্যক্তি যদ্যপি সংযোগে বিষ ভোজন করায় দুষ্টজল ও দূষী বিষভক্ষণ অন্নের সহিত কণ্টক কাঁকর কুল্লুই আহার করিলে উদর রোগ হয়।

শোথ রোগের কারণ।

রক্ত পিত্ত কফ বায়ু দুষ্ট হইলে পুনঃ২ বিরেক অনাহারে কৃশ দুর্ব্বল ক্ষার অম্ল তীক্ষ্ণ উষ্ণ ও গুরু

পাক দ্রব্য দধি কাঁচা মৃত্তিকা ও শাক ভক্ষণ বিরুদ্ধ ভোজন সংযুক্ত বিষান্ন ভক্ষণ অর্শ রোগির অচেষ্টা। দেহ শুদ্ধির অকরণ মর্ম্মস্থানে আঘাত কষ্ট দায়ক প্রসব মিথ্যা উপচার ও শরীরের অপরিষ্কার ইহাতে শোথ হয়।

শস্ত্রাদির আঘাত ছেদ ভেদ ক্ষতি হিমবাতাস সমুদ্রের বাতাস ও ভেলার বাতাস আলকুসির রস ও আলকুসি স্পর্শ ইত্যাদি। ইহাতে আগন্তু শোথ হয়।

অন্তর্বৃদ্ধি রোগের কারণ।

বায়ু প্রকোপ হইলে অন্তর্বৃদ্ধি রোগ হয়।

গলগণ্ড রোগের কারণ।

বায়ু কফ মেধঃ দুষ্ট হইয়া গলগণ্ড রোগ হয়।

গণ্ডমালা রোগের কারণ।

মেধঃ ও কফ দষ্ট হইয়া গণ্ডমালা রোগ হয়।

গ্রন্থি রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফ রক্ত মাংস মেধঃ ও শিরদুষ্ট হইয়া গ্রন্থি রোগ হয়।

বিদ্রধি রোগের কারণ।

বায়ু পিত্ত কফ ও সান্নিপাতিক ক্ষত ও রক্তদুষ্ট হইয়া বিদ্রধি রোগ হয়।

বাতিক ভগন্দর রোগের কারণ।

কষায় ও রুক্ষ দ্রব্য ভক্ষণ ইহাতে বাতিক ভগন্দর রোগ হয়।

উপদংশ রোগের কারণ।

লিঙ্গেতে হস্তের নখের ও দন্তের আঘাত অপরিষ্কার অন্য প্রকার আঘাত যোনিদোষ এবং সংসর্গ দোষ। ইহাতে উপদংশ রোগ হয়।

কুষ্ঠ রোগের কারণ।

বিরুদ্ধ ভোজন ও পান. দ্রব স্নিগ্ধ ও গুরুপাক

দ্রব্য ভোজন বমনের ও অন্যঃ প্রকারবেগ ধারণ বিশিষ্ট শ্রম অগ্নিসন্তাপ অতিশয় ভোজন ঘর্ম্ম শ্রম ও ভয়েতে পীড়িত হইয়া অতিদ্রুত শীতল জলপান অজীর্ণে ভোজন। পঞ্চকর্ম্ম অর্থাৎ বিরেক ঘর্ম্মপ্রভৃতি বমন পিচকিরি তলপেটের শুদ্ধি যে ব্যক্তি না করে নূতনান্ন দধি মৎস্য ইত্যাদি লবণ অম্ল মাষকলাই মূলা পিষ্টকান্ন তিল দুগ্ধ গুড় ইত্যাদি ভক্ষণ অজীর্ণে পরিশ্রম দিবানিদ্রা বিপ্রক্ত গুরু লোকাপমান পাপকর্ম্ম যে ব্যক্তি করে তাহার কুষ্ঠরোগে হয়।

শীতপিত্ত রোগের কারণ।

শীতল বায়ু সেবন ও শীতল জলপান। ইহাতে শীতপিত্ত রোগ হয়।

অম্লপিত্ত রোগের কারণ।

বিরুদ্ধ ভোজন দুষ্ট ভোজন অর্থাৎ অপরিপাকে ভোজন অম্লদ্রব্য ও ভাজা পোড়া ইত্যাদি ভক্ষণ পিত্ত প্রকোপ জনক দ্রব্য ভোজন ও পান ইহাতে অম্লপিত্ত রোগ হয়।

বিসর্প রোগের কারণ।

লবণ অম্ল কটু ও উষ্ণদ্রব্য ইত্যাদি ভোজন। ইহাতে বিসর্প রোগ হয়।

বিস্ফোটক রোগের কারণ।

কটু অম্ল তীক্ষ্ণ উষ্ণ ভাজা পোড়া রুক্ষ ও ক্ষার দ্রব্য ভোজন অজীর্ণে ও পুনঃপুন র্ভোজন রৌদ্র সেবন ঋতুদোষ অর্থাৎ কালের কর্ম্ম না করিলে বিস্ফোটক রোগ হয়।

মসূরিকা অর্থাৎ বসন্ত রোগের কারণ।

কটু অম্ল লবণ ও ক্ষারদ্রব্য ভোজন বিরুদ্ধ ভোজন পুনং র্ভোজন দুষ্ট সিম ও শাকাদি ভক্ষণ যে জলে অধিক বায়ু সংযোগ হয় তাহা সেবন গ্রহগণের মন্দ দৃষ্টি এবং দেশ বিশেষ এই সকল কারণেতে মসূরিকা রোগ হয়।

মুখ রোগের কারণ।

গণ্ডার ও মহিষের মাংস দুগ্ধ দধি মৎস্য ইত্যাদি ভক্ষণ। ইহাতে মুখরোগ হয়।

চক্ষু রোগের কারণ।

উত্তপ্ত শরীরে স্নানকরা দূরদর্শন দিবানিদ্রা রাত্রি জাগরণ অতিশয় ঘর্ম্ম ধূলী ও ধূমসেবন ছর্দ্দিরবেগ ধারণ অধিক বমন দ্রব দ্রব্যপান রোদন। শোক ক্রোধ মস্তকে আঘাত অতিশয় মদ্যপান তৃষ্ণাধারণ অতিশয় মৈথুন রোদন ইত্যাদির বেগ ধারণ গ্রহদৃষ্ট সূর্য্য দর্শন ইহাতে চক্ষু রোগ হয়।

শিরো রোগের কারণ।

বায় পিত্ত কফ ও সান্নিপাতিক রক্তদোষ ধাতু ক্ষয় কৃমিদোষ ইহাতে শিরোরোগ হয়।

প্রদর রোগের কারণ।

বিরুদ্ধ ভোজন মদ্যপান পুনঃ২ ভোজন অজীর্ণ গর্ব্ভপাত অতিশয় মৈথুন ও অধিক গমন অশ্বা রোহণ ইত্যাদি শোক শরীরের অতিশয় ক্লেশ মস্তকে আঘাত দিবা নিদ্রা। ইহাতে প্রদর হয়।

যোনিব্যাপদ রোগের কারণ।

মিথ্যাচার ও দুষ্ট ঋতু রক্ত শুক্রদোষি লোকের

সংসর্গ দৈব কারণ ইত্যাদি ইহাতে যোনি ব্যাপন্ন রোগ হয়।

যোনিকন্দ রোগের কারণ।

দিবানিদ্রা অতিশয় ক্রোধ বিশিষ্ট শ্রম অতিশয় মৈথুন নখওদন্ত দ্বারা ক্ষত এবং বায়ু পিত্ত কফ কুপিত। ইহাতে যোনিকন্দ হয়।

গর্ভবিদ্রব রোগের কারণ।

ভয় ও আঘাত তীক্ষ্ণ ও উষ্ণদ্রব্য ভোজন ও পান ইহাতে গর্ভবিদ্রব রোগ হয়।

সূতিকা রোগের কারণ।

মিথ্যা আহার অতিশয় ক্লেশ বিষম ভোজন অজীর্ণ ভোজন। ইহাতে সূতিকা হয়।

সমাপ্ত।
